¡IMPERDIBLE! 100 PLANTAS PARA 100 ENFERMEDADES

¡AHORRE EN SALUD!

PLANTAS MEDICINALES

que ayudan a mejorar la salud...

3

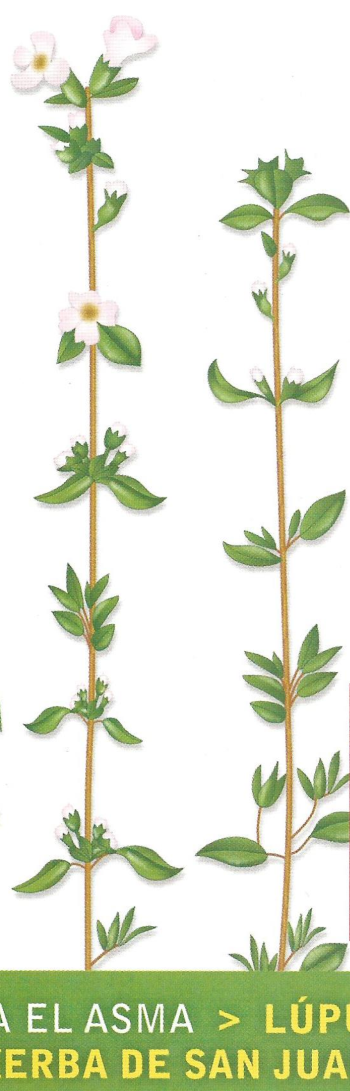
>>> COLECCIÓN DE 10 FASCÍCULOS QUINCENALES

PARA UN RÁPIDO ALIVIO

RESFRÍO

TOMILLO:
LA CLAVE PARA DESPEJAR EL SISTEMA RESPIRATORIO





> ESTRÉS

GINSENG SIBERIANO: POTENCIA LA CAPACIDAD FÍSICA Y MENTAL

> SINUSITIS

EUCALIPTO: IDEAL CONTRA LA INFLAMACIÓN Y CONGESTIÓN





BIEN venidas

> FORMAS DE USOS Y DOSIS DE CADA PLANTA



> **CEBOLLA** PARA EL ASMA > **LÚPULO** PARA LA IRRITABILIDAD
> **HIPÉRICO O HIERBA DE SAN JUAN** PARA EL ATAQUE DE PÁNICO

MÉXICO: $ 25 • CHILE: $ 1.750 • URUGUAY: $ 49
ARGENTINA $ 11,90
ISBN 978-987-589-244-6

PLANTAS MEDICINALES

Autor: DAUERN S.A.
Fascículo quincenal N° 3

Dauern S.A. Grupo Editor
Presidente: Micael Baum

Staff Editorial • Ediciones Bienvenidas
Directora: Norma B. Baum
Administración y Finanzas: Dr. Alberto O. Sánchez
Producción Gráfica: Ing. Fernando Roel
Circulación: Rodrigo Sánchez Brenta
Asesoramiento Médico: Dr. Hugo Golberg
Coordinación Editorial: Mariana Rangone

Contaduría: Roberto González
Exportación: Gabriel A. Cáceres
Publicidad: Gisela M. Karaniauskas
Diagramación: Mariana Rangone
Corrección: Vicente Vázquez
Asistente de Producción: Jorge F. Mondini
Preimpresión Digital: Mario Cucchi
Asistente Comercial: Erik Baum
Asistente Administrativa: Graciela Ruiz Diaz
Atención telefónica: María Laura Magliano

Editor DAUERN S.A.
Av. Belgrano 367 - 6° Piso - Ciudad de Buenos Aires - República Argentina
Tel. 5273-0401 / 5278-2248 - E-mail: comercial@bienvenidas.com
www.bienvenidas.com

Fotocromos: World Color Argentina S.A.
Impresión: World Color Aregentina S.A.
Parque Industrial Pilar - (1629) Pilar - Buenos Aires
Tel. (02322) 4-96590 - Fax (02322) 4-96584

Impreso en Argentina, en julio de 2012
Precio del ejemplar: Argentina $11,90

Distribuidor en Capital
Vaccaro Hnos. - Entre Ríos 919, 1er. Piso - (1080) - Capital Federal - Tel. 4305-3854/3908
Distribuidor en Interior
D.I.S.A. - Pte. Luis Sáenz Peña 1832/6 - (1135) - Capital Federal - Tel. 4305-0114/3160
Distribuidor en Chile
Distribuidora Alfa S.A. - Hnos. Carrera Pinto N° 159, Parque Industrial Los Libertadores,
Colina, Chile - Fono 5105400 - Fax 5105405 - e-mail: tvirtual@alfa.cl
Distribuidor en Colombia
Comercializadora Josak - www.conlosmejores.com - Calle 94 n° 11-20 of 404
Tel (571) 2184595 - Bogota
Distribuidor en México
Ediciones Argentum S.A. DE C.V. - Joselillo 6-A Int. 104 Of 5B
Col. El Parque, Naucalpan, CP 53398 - Estado de México
Teléfonos: 5518 6816 / 5560 2840 / 01 800 6543 888
Números Atrasados:
Bolívar No. 31, Int. 312, (arriba de La Selva Café) - Col. Centro, Del. Cuauhtémoc, CP 06000
México, D. F. - Tel. (55) 5518 6816 y desde el interior, llame sin costo al 01 800 654 3888
Distribuidor en Perú
Distribuidora Bolivariana S.A. - Av. República de Panamá 3635, Piso 2 - San Isidro
Lima - Perú. - Tel. 441-2948 - Fax: 442-9747 - E-mail: postmast@dibosa.com.pe
Distribuidor en Bolivia
Agencia Moderna Ltda. - Calle Gral. Acha E-0132
Cochabamba - Bolivia. Tel.: 425-0074 - E-mail: amoderna@entelnet.bo
Distribuidor en Venezuela
Distribuidora Continental S.A. - Final Av. San Martín, Edif. Bloque de Armas.
Caracas - Venezuela Tel. 406-4111
Distribuidor en Uruguay
Rodesol S.A. - Paraguay 1924 - Montevideo - Uruguay
Tel. 0059-82-924-0766 - Fax: 0059-82-924-0761 - E-mail: rodesol@adinet.com.uy
Distribuidor en Ecuador
Disandes - Cdla. La Garzota, Mz. 2 C.C. - Plaza la Garzota Calle 7ma y Av. Agustín Freire (Esq.)
Tel. 232862/271651/271644 - Guayaquil - E-mail: televisa@disandes.com.ec
Distribuidor en Costa Rica
Agencia de Publicaciones de Costa Rica - 500 Sur y 100 Este de la Iglesia de Zapote,
Apartado 67-100 - San José - Costa Rica
Tel. 283-9383 - Fax 283-8271 - E-mail: circulacion@agenciadepublicaciones.com
Distribuidor en El Salvador
Imprecen Media Group (IMG) - Calle Circunvalación, Pol B Lote No 3 - La Libertad
Tel. (503) 2510-1400 - Fax. (503) 2510-1450
Distribuidor en Rep. Dominicana
Distribuidora y Librería Amengual. Av. 27 de Febrero N ° 52, Edificio Ana Lucrecia
Apdo. 3008. Tel. 566-4528 / 565-2359 - Fax. 565-2593 - Sto. Domingo
E-mail: libreriaamengual@hotmail.com
Distribuidor en Honduras
Agencia de Publicaciones de Honduras - Colonia El Country, contiguo a Conpacasa
Casa N° 1933 Comayagüela, D.C., Honduras.
Tel. 234-5006/234-5007/234-3844 - Fax 234-3733
Distribuidor en España
Obal Manualidades - Badalona - España
Tel. 93 3995709 - Fax 93 4602117 - E-mail: info@lobamanualidades.com

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723

Plantas medicinales / dirigido por Micael Baum. - 1a ed. -
Buenos Aires : Bienvenidas, 2012.
v. 1, 24 p. ; 28 x 21 cm.
ISBN 978-987-589-244-6
1. Plantas Medicinales. I. Baum, Micael, dir.
CDD 615.321

Fecha de catalogación: 17/05/2012

www.bienvenidas.com



SUMARIO









RESFRÍO

PLANTA: **TOMILLO**

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL RESFRÍO?

■ Se trata de una enfermedad infecciosa viral leve de la nariz, la garganta y el sistema respiratorio superior, que suele empezar a los dos o tres días del ingreso del virus en el cuerpo. Es muy contagioso y, generalmente, se transmite a través de las gotitas que una persona infectada lanza al aire cuando tose o estornuda y luego son inhaladas por otra persona. También se pueden transmitir por contacto entre las manos o al tocar con ellas un objeto infectado, llevándoselas luego a la cara.

■ Son los niños, más que los adultos, los que más sufren el Resfrío, debido a que su sistema inmunológico es aún inmaduro y tienen un estrecho contacto físico con otros niños.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Los síntomas pueden durar desde unos pocos días (sobre todo si quien lo padece no es fumador) hasta varias semanas. Los más comunes son: el "goteo" y la congestión nasal, el picor y cosquilleo en la garganta, los estornudos, ojos llorosos y fiebre leve. Todos ellos pueden estar acompañados por dolor de garganta, tos seca y leve, dolor de huesos, músculos y cabeza, cansancio leve, escalofríos y secreciones nasales acuosas que después se espesan y se vuelven amarillentas o verdosas.

■ Pueden aparecer conjuntivitis, sensación de oídos tapados y modificaciones en los sentidos del gusto y el olfato. En algunos casos, la infección puede extenderse hacia el oído medio, los senos nasales, la laringe, la tráquea y los pulmones, produciéndose complicaciones como bronquitis o laringitis.



¿QUÉ ES EL TOMILLO?

■ Es un arbusto aromático y perenne, perteneciente a la familia de las labiadas, caracterizado por presentar una altura variable entre 10 y 40 cm. Originario de la región mediterránea occidental, específicamente del sur de Italia, es usado desde tiempos muy antiguos. Los egipcios lo empleaban como una de las sustancias aplicadas en los procesos de momificación. Los griegos, en sus baños; y lo quemaban como incienso en sus templos. Se cree que su extensión por toda Europa se debe a los romanos y al empleo para purificar las casas.

■ En la Edad Media, las mujeres frecuentemente daban a sus caballeros y a los guerreros regalos en los que incluían hojas de Tomillo ya que, creían, que con él aumentaba el coraje de quien lo llevaba. Su nombre científico es *Thymus vulgaris*.Thymus deriva del griego "thumus" que quiere decir fuerza o coraje, ya que se empleaba como infusión energizante y antiséptico en las heridas de los guerreros. El Tomillo, que se desarrolla en suelos pobres y pedregosos de regiones secas, tiene tallos leñosos y grisáceos; hojas lanceoladas pequeñas, cubiertas de vellosidad blanquecina y con esencias aromáticas. Sus flores son rosadas y su cáliz, rojizo y aterciopelado.

PLANTAS AFINES

- **Echinacea** *(Echinacea purpura)*
- **Jengibre** *(Zingiber officinale)*
- **Sauco** *(Sambucus nigra)*
- **Menta** *(Menta spicata)*
- **Ajo** *(Allium sativum)*

> Ataca la nariz, la garganta y el sistema respiratorio superior, particularmente de los niños. En la Edad Media, las mujeres daban Tomillo a sus caballeros guerreros, porque les otorgaba fuerza y coraje.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

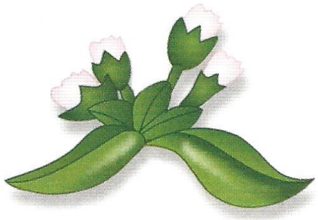
■ El Tomillo favorece la digestión, evita los espasmos intestinales y gástricos, e, impide la formación de gases. Está comprobado que su esencia abre el apetito, por lo cual resulta muy interesante en casos de anorexia y, al ser muy rica en hierro, también es muy aconsejable en pacientes con anemia. Esta planta es un potente antiséptico, ya que elimina los gérmenes y reduce los síntomas de infecciones que ellos producen, lo que permite impedir que se afecten las heridas.

■ Es altamente prescripto en consultantes con dolores menstruales y en tratamiento de enfermedades reumáticas. Estudios realizados demostraron que tiene propiedades antimicrobianas, dilatadoras de los bronquios, antiinflamatorias, antioxidantes y antiviral. Se usa profusamente en casos de resfríos, tos, falta de memoria y jaquecas.

LO QUE SE UTILIZA



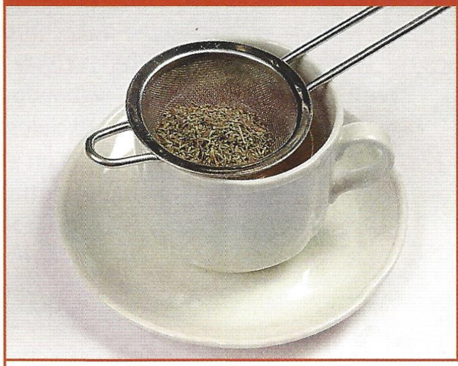
■ **Sumidades de Tomillo**
Lo más usado de la planta son las sumidades floridas.



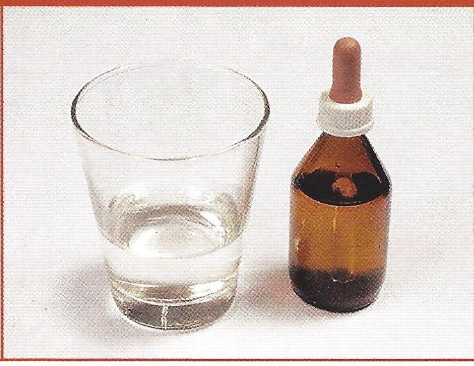
> PRECAUCIONES

Consumido en las dosis indicadas en esta página, el Tomillo no posee contraindicaciones. Pero debe tenerse en cuenta que el aceite esencial ingerido en altas dosis puede provocar náuseas, vómitos, dolor gástrico, diarreas, cefalea, hipotermia, debilidad muscular, confusión mental y colapso cardiorrespiratorio. Además suele producir hipertiroidismo o intoxicación, por irritación del aparato digestivo. En algunas personas alérgicas, el uso cutáneo del Tomillo y sus preparados provocan irritaciones (fenómenos reactivos y antiinflamatorios). Por otra parte, es altamente desaconsejable en pacientes con úlceras gastricas, mujeres embarazadas (es un potente estimulante uterino) y en período de lactancia. También en aquellas personas que ingieren barbitúricos.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión
1 cucharada de postre en una taza de agua; 3 o 4 tazas diarias.



Tintura
40 gotas en un poco de agua, 3 veces al día.



Extracto seco
Cápsulas de 250 mg, 3 por día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

ESTRÉS

PLANTA: **GINSENG SIBERIANO**

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ESTRÉS?

■ Hay una definición muy esclarecedora: el Estrés se produce cuando los sucesos de la vida, ya sean de orden físico o psíquico, superan nuestra capacidad para afrontarlos. Es decir, se trata de un "bombardeo" que nos toma por sorpresa y sin defensas, que afecta a todas las funciones de nuestros órganos. El trabajo, el ruido de la ciudad, la falta de descanso, las grandes responsabilidades, son algunas de las causas. Pero, también existen amenazas internas, como el miedo a perder un ser querido, el temor a ser despedido del trabajo, la discriminación, la situación económica por la que se esté pasando, etc.

■ Esos efectos se centran particularmente en el corazón y todo el sistema cardiovascular, que se ve obligado a trabajar a ritmo forzado.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Uno de los primeros síntomas en aparecer es un nerviosismo extremo, provocado por cualquier motivo, por pequeño que sea. Al mismo tiempo, sobreviene un desequilibrio generalizado en todo el sistema nervioso. Este desequilibrio es provocado no solamente por la tensión que generan determinadas situaciones internas o externas a la persona, sino también por el consumo de tabaco, alcohol, café y otras sustancias estimulantes. El Estrés del que hablamos es denominado "Distrés" (o mal estrés). Porque hay uno bueno, denominado "Eustrés", que es el que nos moviliza a realizar distintas actividades.



¿QUÉ ES EL GINSENG SIBERIANO?

■ Esta planta (nombre científico: *Eleutherococcus senticosus*) es originaria de Siberia, en Rusia, y también de Japón y China. Si bien se conoce desde épocas muy antiguas en estas zonas, recién en la década del 60 se comienza a trabajar en su investigación como "adaptógeno". Es decir, como un heredero de los tónicos herbales que usaban los antiguos sistemas de curación, tanto en China como en India. En realidad, es una planta de la misma familia que el Ginseng y es tan notable su efecto "antifatiga" y su poder de aumentar las capacidades intelectuales, que deportistas de alto nivel competitivo lo emplean para aumentar su capacidad física y mental.

■ En los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, en 1984, varios integrantes de equipos de atletismo recurrieron a esta planta para potenciar su estado físico. El Ginseng siberiano que, como su nombre indica, crece en ciertas regiones de Siberia, lo utilizaban los astronautas en sus viajes espaciales. También fue empleado en el desastre de Chernobyl (la central atómica rusa) para disminuir los efectos de las radiaciones.

PLANTAS AFINES

- **Lapacho** *(Tabebuia impetiginosa)*
- **Astrágalo** *(Astragalus membranaceus)*
- **Maca** *(Lepidium meyenii)*
- **Pasiflora** *(Passiflora incarnata)*
- **Melisa** *(Melissa officinalis)*
- **Tilo** *(Tillia cordata)*

> La antigüedad del Ginseng siberiano –la planta indicada para esta enfermedad– es milenaria. Es una heredera de los tónicos herbales que se usaban en los antiguos sistemas de curación en China e India.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

■ El Ginseng siberiano es un eficaz adaptogénico (tónico herbal), inmunomodulador (o sea que acrecienta o disminuye la capacidad de producir anticuerpos) e hipoglucemiante. Sin duda, provoca un aumento de la resistencia del organismo a influencias adversas, no por una acción específica sino por medio de un amplio rango de factores bioquímicos, químicos y físicos. Es decir, mejora toda clase de condiciones sin agravar ninguna.

■ Por ejemplo, el efecto "antifatiga" de la planta no es sólo físico, sino que además puede aumentar sensiblemente las capacidades intelectuales.
Diversos informes científicos abundan en datos sobre el uso de este Ginseng en Rusia, donde se producen fríos extremos.

LO QUE SE UTILIZA



■ **Raíces de Ginseng**
Esta planta nace de una raíz gruesa que, por la presencia de dos apéndices, semeja a las piernas. La raíz es la que se emplea.



> PRECAUCIONES

No hay efectos adversos si se respetan las dosis que aparecen más adelante. Sólo en algunos casos puede provocar nerviosismo e insomnio al tomarlo por la noche. De todas maneras, hay algunas contraindicaciones que deben ser consideradas: no hay que recurrir a esta planta en casos de algunos tumores de mama; tampoco en la segunda parte del ciclo menstrual, por su actividad estrogénica; en pacientes con hipertensión muy elevada, arritmia cardíaca, embarazo y lactancia. Debe evitarse también cuando se administran anticoagulantes, insulina, hipoglucemiantes orales o antidepresivos.
Se recomienda que las personas nerviosas, tensas, histéricas o esquizofrénicas eviten el uso del Ginseng siberiano.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Decocción
De 10 a 20 g (1 cucharada de sopa) en un poco de agua hervida durante 5 minutos, por día.



Extracto seco
Cápsulas de 0,5 a 1 g por día.



Tintura
50 gotas en un poco de agua, 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

IRRITABILIDAD

PLANTA: **LÚPULO**

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA IRRITABILIDAD?

■ Es una hipersensibilidad a los estímulos externos. La respuesta a un estímulo suele ser exagerada o desproporcionada. Aquellas condiciones que causan malestar generalmente producen irritabilidad. Pero también hay enfermedades en las que la Irritabilidad no es una consecuencia sino una característica. Se puede generar por alcoholismo: el gran consumo o la abstinencia alcoholica provocan estallidos en el carácter. El gran consumo de cafeína provoca dolores cólicos, alergias, efectos secundarios a algunos medicamentos, síndrome premenstrual y anemia.

■ Tambien una de las causas más significativas es entrar en el tormentoso estado de insomnio: la imposibilidad de dormir genera una sensación de Irritabilidad.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Se manifiesta como síntoma o consecuencia en los trastornos mentales debido a enfermedades médicas o relacionadas con sustancias. Podemos encontrarlos en algunas transformaciones del estado de ánimo; en ciertas manifestaciones de ansiedad y en las alteraciones del sueño y la conducta alimentaria.

■ Tal como su nombre lo indica, su síntoma más característico es la Irritabilidad manifiesta por: hipersensibilidad frente a los estímulos externos, inoportunas contestaciones, gestos inapropiados y agresividad, en algunos casos extremos. Por ejemplo, en el matrimonio, donde una situación desafortunada genera actitudes igualmente desafortunadas.



¿QUÉ ES EL LÚPULO?

■ Aunque frecuentemente se considera trepadora, no posee zarcillos ni ningun otro apendice, sino que se sirve de robustos tallos provistos de rígidas vellosidades.Su nombre científico es *Humulus lupulus*, y fue cultivado y utilizado por los romanos hace 2000 años en la fabricación de la cerveza. Actualmente, en la elaboración occidental, el aditivo principal que se utiliza para hacer de contrapeso (de equilibrante, si se prefiere) al dulzor de la malta es el Lúpulo. Fue en el siglo VIII cuando el Lúpulo alcanzó mayor difusión, en especial en Francia, Dinamarca y Alemania.

■ Esta planta se encuentra en zonas húmedas y frías de Europa pero, también, en China y Estados Unidos, para la producción de cerveza. El término Humulus proviene de la palabra anglosajona humele, que hace referencia al hábitat húmedo donde habitualmente crece. Es una planta que llega hasta 8 m de altura, con flores unisexuales y tallos volubles que se enroscan en cualquier soporte.

PLANTAS AFINES

- **Valeriana** *(Valeriana officinalis L.)*
- **Pasiflora** *(Passiflora incarnata L.)*
- **Melisa** *(Toronjil)*
- **Manzanilla** *(Matricaria chamomilla)*
- **Hierba Luisa** *(Lippia citriodora)*
- **Naranjo** *(Citrus x cinencis)*

> No sólo sirve para darle dulzor a la cerveza. El Lúpulo es la planta que mayor y mejor efecto produce para tratar la irritabilidad y la agresividad.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

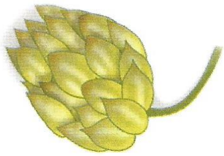
■ Se ha demostrado que su aceite esencial presenta compuestos que ejercen una función sedante. También se lo considera un excelente somnífero, ya que provoca sueño, actuando directamente sobre el hipotálamo o por sedación general del organismo en casos de insomnio, dolores de cabeza o nerviosismo. Por otro lado, es antiespamódico, eupéptico (o sea que favorece la digestión) y ayuda al aumento del apetito. Las flores se emplean como medicamento tónico y calmante, digestivo amargo, sobre todo en forma de tintura, infusión o extracto.

■ Es sedante, en caso de dolores de estómago e indigestión. También tiene propiedades depurativas, diuréticas y anafrodisiacas (calmante del deseo sexual). Su aplicación industrial más famosa es como ingrediente de la cerveza.

LO QUE SE UTILIZA



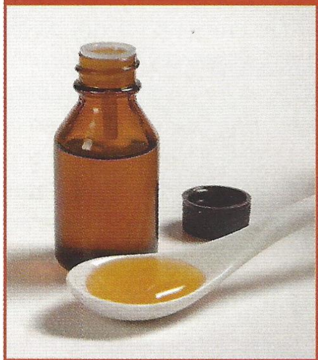
■ **Hojas secas picadas de Lúpulo.** La parte del Lúpulo que se utiliza para la Irritabilidad son los conos o estróbilos femeninos (conjunto de frutos que forman una unidad).



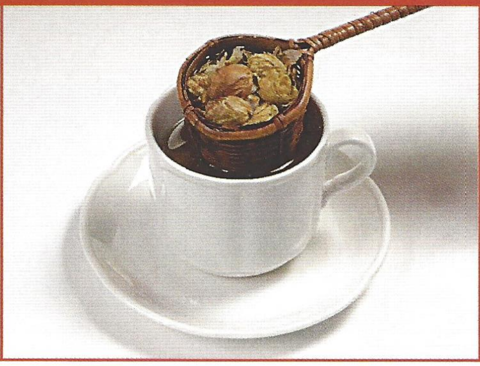
> PRECAUCIONES

Si bien no se conocen efectos adversos a las dosis indicadas más abajo, está contraindicada en pacientes con tumores hormonodependientes, en embarazadas, en mujeres en estado de lactancia y personas con depresión. Evitar el Lúpulo si se está tomando alcohol, sedantes y ansiolíticos, ya que juntos producen efectos adversos. En algunas personas muy sensibles, el peculiar olor de esta planta puede producirles náuseas, precisamente una de las anomalías estomacales que esta planta puede solucionar. En raras ocasiones algunas personas pueden presentar efectos adversos, como dolor de cabeza, excitabilidad y malestar estomacal. Si se toma inmediatamente antes de acostarse, puede ocurrir inquietud durante el sueño.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



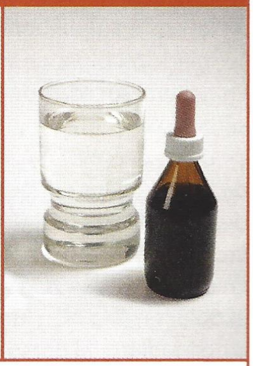
Aceite esencial
1 gota mezclada en una cucharadita tamaño té con miel, 2 veces al día.



Infusión
3 tazas tamaño té al día.



Extracto seco
Cápsulas de 100 a 300 mg, al día.



Tintura
40 gotas, 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas cuatro alternativas.

LUMBAGO

PLANTA: **HARPAGOFITO**

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL LUMBAGO?

■ Sus causas más usuales son la mala postura, el estrés y la exigencia física. Ataca la conformación de los tejidos blandos, como los nervios, ligamentos, discos vertebrales y músculos. Es un problema que afecta a la región de la parte inferior o lumbar de la columna vertebral y se caracteriza por dolor intenso, que en muchos casos impide la movilidad normal de la persona.

■ Habitualmente el dolor aparece desde la segunda década de la vida hasta la senectud. Constituye un problema social y económico, dado que es una de las causas de mayor ausentismo laboral. Se estima que entre los 18 y 45 años, un 80 por ciento de la población ha presentado al menos una crisis de Lumbago.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ El Lumbago puede ser agudo o crónico. En el primer caso es de aparición brusca e intensa. En general sucede por realizar un esfuerzo importante y se acompaña de rigidez vertebral y contractura de los músculos que están a los lados de la columna. Puede provocar incapacidad parcial o total. En el caso del lumbago crónico, el dolor en la región lumbar puede o no irradiarse al dorso y a los glúteos, muchas veces sin causa conocida. Se asocia al sobrepeso, golpe de frío, osteoartritis, hernia discal y patologías infecciosas o tumorales, entre otras.

■ El dolor lumbar puede ser recurrente en la mayoría de las personas, apareciendo y desapareciendo de vez en cuando y en pocos casos se torna crónico.



¿QUÉ ES EL HARPAGOFITO?

■ Su denominación popular además de Harpagofito es "Garra del diablo". De nombre científico *Harpagophytum procumbens*, es un arbusto perenne y folioso de la familia de la Pedaliáceas. Cuenta con una raíz principal subdividida en varias raíces secundarias que se recolectan en otoño, cuando concentran mayor cantidad de principios activos. Puede alcanzar 1,5 m de longitud y la raíz principal muestra una serie de secciones cuadrangulares. Sus hojas, pecioladas y lobuladas (redondeadas), pueden ser alternas u opuestas. Las flores son solitarias y axilares, de un color rosa pálido o rojo violáceo y de una longitud de entre 4 y 6 cm. Los frutos tienen forma de cápsula aplanada, miden desde 7 a 20 cm y se hallan cubiertos de espinas ganchudas y aceradas que se enganchan en el pelo de los animales produciéndoles lesiones, de allí su parecido con las garras.

■ Es originario de Sudáfrica y crece en forma salvaje en las sabanas arenosas del desierto de Kalahari, comprendido entre los territorios de Namibia, Bostwana y la región del Transvaal (Sudáfrica). Los colonizadores europeos lo introdujeron en la medicina occidental tras observar con asombro que los nativos hotentotes usaban la decocción de las raíces secas en casos de reumatismo o dolores.

PLANTAS AFINES

- **Sauce** (*Salix alba*)
- **Ulmaria** (*Filipendula ulmaria*)
- **Romero** (*Rosmarinus officinalis*)
- **Árnica** (*Arnica montana*)
- **Melisa** (*Melissa officinalis*)
- **Jengibre** (*Zingiber officinale*)

> ¿Dolores en la parte inferior de la espalda que provocan inmovilidad? Numerosos estudios consideran al Harpagofito como el mejor analgésico y desinflamante sin efectos secundarios.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

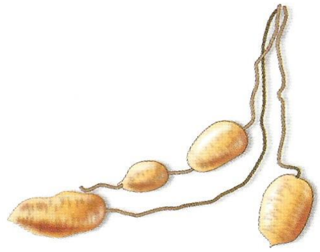
■ Las raíces del Harpagofito cumplen una función analgésica (iridoides), antiinflamatoria (flavonoides) y antiséptica (fenoles). Esta planta contiene propiedades muy beneficiosas para tratar la afección del Lumbago, reduciendo la inflamación. Numerosos estudios realizados en Alemania demuestran que la raíz de Harpagofito elimina el dolor lumbar como un analgésico, con la ventaja de ser tolerado mejor por el organismo. Actualmente, se emplea además como calmante para el dolor de espalda común y el dolor de cabeza.

■ También se destaca su importancia en el tratamiento de enfermedades degenerativas de las articulaciones, como la artrosis, artritis, reumatismos, dolores articulares, tendinitis y traumatismos propios del deportista. Mejora los casos de gota, ácido úrico alto, exceso de colesterol y anorexia.

LO QUE SE UTILIZA



■ **Raíz de Harpagofito**
Se emplea la raíz.



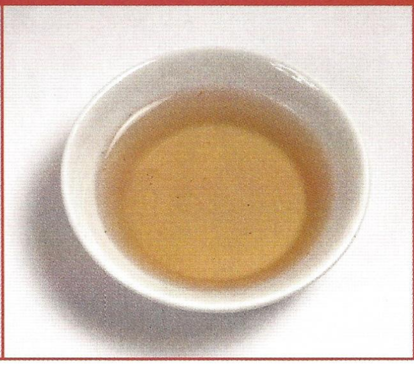
> PRECAUCIONES

No se observan efectos adversos en dosis indicadas. A dosis altas puede provocar mareos, cefaleas, falta de apetito y pérdida del gusto. No es aconsejable su uso en personas que padecen úlceras gastroduodenales, gastritis, agravamiento de la obstrucción de las vías biliares –y por lo tanto cólicos biliares– por ser irritante de la mucosa gástrica, colagogo (estimula el drenaje de la bilis) y colerético (activa la producción y secreción de la bilis). Su contenido de cristales salinos y su efecto levemente laxante pueden causar intolerancias gástricas, debidas a la irritación del colon. Durante el embarazo su acción oxitóxica provoca una fuerte contracción del músculo uterino, pudiendo actuar, en este caso, como abortivo. No es aconsejable su consumo durante el período de lactancia.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Decocción
3 cucharadas de postre de raíces trituradas en 750 cc de agua hirviendo durante 3 minutos. Dejar macerar y consumir repartido en 3 tomas, diez minutos antes de las comidas.



Tintura
50 gotas en un poco de agua 3 veces al día.



Extracto seco
500 mg por cápsula 2 o 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

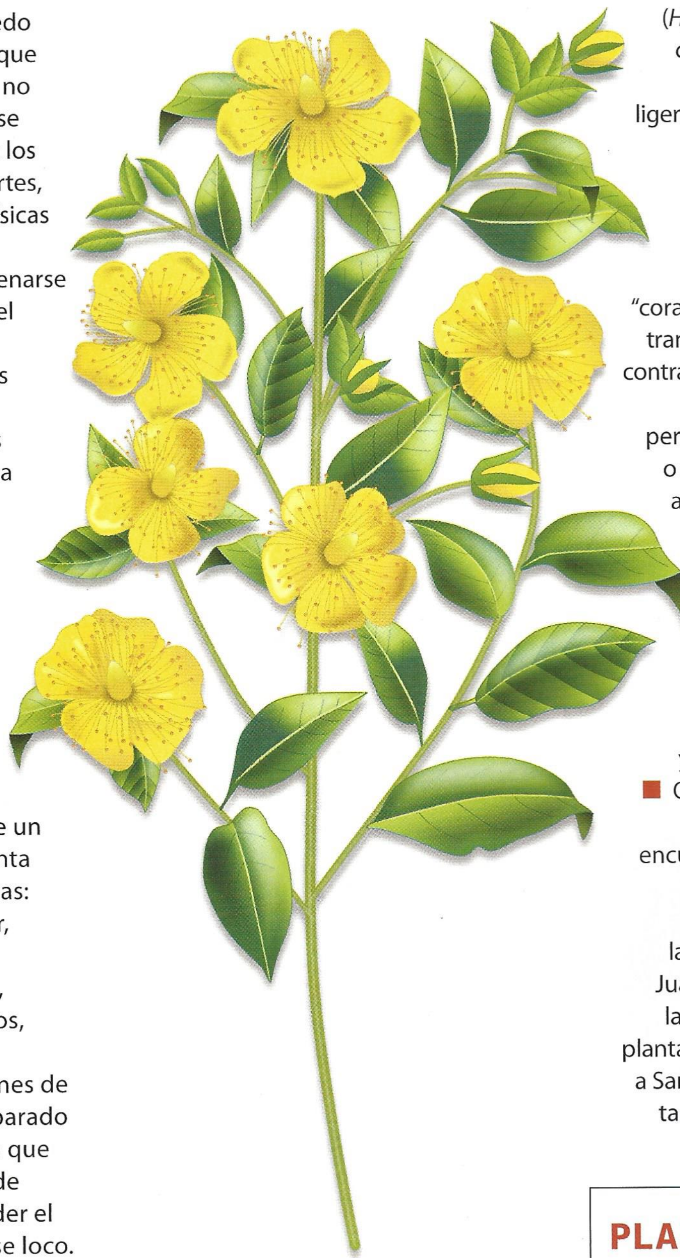
ATAQUE DE PÁNICO

PLANTA: **HIPÉRICO O HIERBA DE SAN JUAN**

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ATAQUE DE PÁNICO?

■ La palabra "pánico" deriva del griego panikon, que significa "miedo grande". Es una crisis de angustia que aparece en forma súbita, puede o no relacionarse con motivos reales y se identifica a través de episodios en los cuales emergen temores muy fuertes, vinculados con manifestaciones físicas y psíquicas desproporcionadas.

■ Los ataques pueden desencadenarse a cualquier hora, incluso durante el sueño. Duran entre dos, cinco y a veces hasta diez minutos; en casos excepcionales, una hora o más. La calidad de vida de las personas que sufren este trastorno empeora progresivamente, viéndose obligadas a evitar sus actividades cotidianas, como hacer compras en lugares concurridos, conducir un vehículo, o salir de su casa.



LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Se dice que una persona tiene un Ataque de pánico cuando presenta al menos cuatro de estos síntomas: palpitaciones, taquicardia, sudor, debilidad, mareo, cosquilleos o entumecimiento en las manos, temblores, sofocación, escalofríos, dolor y opresión en el pecho, sensaciones de ahogo, sensaciones de irrealidad (ficción) o de estar separado de uno mismo, náuseas, temor a que suceda algo terrible, sensación de muerte inminente, miedo a perder el control sobre sí mismo o volverse loco.

■ Investigaciones recientes enfocan las causas de los ataques en circunstancias que provocan ansiedad, tales como problemas económicos, mudanzas, viajes, cambios de trabajo, muerte de seres queridos, entre otras.

¿QUÉ ES EL HIPÉRICO O HIERBA DE SAN JUAN?

■ El Hipérico o Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*, su nombre científico) es una planta perenne, la más abundante en su género, ligeramente aromática, perteneciente a la familia de las Hipericáceas. El tallo, erguido, presenta varias hojillas oblongas y opuestas similares a pequeños corazones, de allí el nombre popular de "corazoncillo", con numerosos puntos transparentes cuando se observan a contraluz. De esta última particularidad deriva el nombre científico de perforatum. Sus flores, pentapétalas o de cinco pétalos, son de un color amarillo-dorado, casi siempre con numerosos estambres; lo curioso es que cuando son machacadas, su coloración se torna rojiza debido al desprendimiento de un pigmento llamado hipericina. Los pétalos presentan un ribete negro a lo largo de los bordes y duplican el largo de los sépalos.

■ Originario de Europa, Asia y África del Norte, en la actualidad se encuentra distribuido en las regiones subtropicales y templadas de todo el mundo. Es posible que la denominación de Hierba de San Juan derive de la coincidencia entre la época de plena floración de esta planta con la fecha en que decapitaron a San Juan el Bautista (24 de junio), en tanto que el color rojizo (hipericina) simbolizaría la sangre del santo.

PLANTAS AFINES

- **Melisa** *(Melissa officinalis)*
- **Pasiflora** *(Passiflora caeurulea)*
- **Lúpulo** *(Humulus lupulus)*
- **Lavanda** *(Lavandula officinalis)*
- **Malvarrubia** *(Marrubium vulgare)*

> El Ataque de pánico, cuya palabra clave es "miedo", puede ser fácilmente tratable con una hierba que, paradójicamente, tiene hojas con forma de corazón: el Hipérico o Hierba de San Juan.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Contiene compuestos químicos como aceite esencial, flavonoides (antiinflamatorios), hipericina (que actúa como antibiótico), taninos e hiperforina, derivado presente en la Hierba de San Juan que produce efectos en el cerebro sobre las células nerviosas y los neurotransmisores. Es antidepresivo, antiviral, hipotensor y cicatrizante a nivel externo.

■ Actualmente se usa para aliviar síntomas de apatía, ansiedad, insomnio, anorexia, sensación de inutilidad y retraso psicomotor. Su resultado terapéutico puede ser semejante al de los antidepresivos farmacológicos, dado que la hipericina tiene la facultad de elevar del nivel de serotonina, neurotransmisor que inhibe la apatia, el sueño y otros estados de ánimo negativos vinculados estrechamente con los síntomas de la depresión.

LO QUE SE UTILIZA



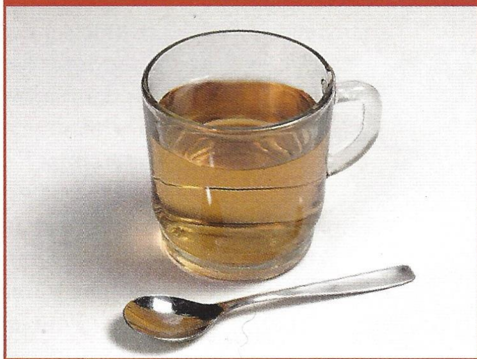
■ **Sumidades floridas de Hipérico**
Se usan las puntas o ápices (sumidades) de las flores.



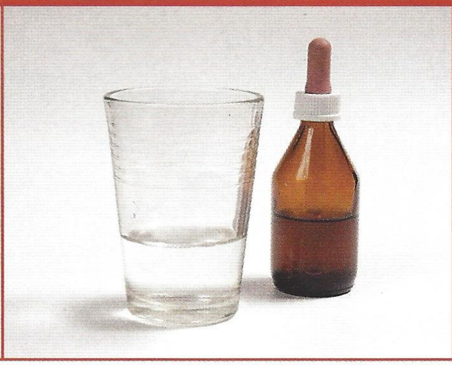
> PRECAUCIONES

A dosis indicadas no se conocen efectos adversos. Debido a su forma de metabolización no se recomienda su ingesta junto a otros medicamentos ni plantas porque inhibe sus efectos, o los convierte en tóxicos para el organismo. Para evitar la interacción lo ideal es tomarlo dos o tres horas antes o después. En algunos casos aislados puede producir una leve irritación estomacal, casi siempre relacionados con el suministro excesivo, que puede prevenirse tomando la planta con las comidas y evitando alimentos que contengan tiramina, sustancia presente en algunos alimentos, como quesos, cerveza, vino y levadura, entre otros. Se recomienda el cuidado de la piel en la exposición a los rayos solares en horas pico, porque puede ocasionar quemaduras hasta de segundo grado.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión
Sumidades floridas a razón de 2 cucharadas soperas por litro de agua. Tomar de 2 a 3 tazas diarias.



Tintura
50 a 100 gotas 3 veces al día.



Extracto seco
Comprimidos de 300 mg con un poco de agua, 2 o 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

SEQUEDAD VAGINAL

PLANTA: **CIMICÍFUGA**

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA SEQUEDAD VAGINAL?

■ Hablamos de Sequedad vaginal cuando hay una disminución en la cantidad de fluidos producidos en la vagina. La falta de lubricación se debe a causas orgánicas o psíquicas. Dentro de las orgánicas, la más común es la insuficiente cantidad de estrógenos (durante la menstruación la capacidad de lubricación se reduce notablemente).

■ Es importante destacar que en el embarazo, después del parto o en el período de lactancia el proceso de humedad vaginal puede estar alterado pero, cuando los niveles hormonales vuelven a la normalidad, el problema se soluciona. Un porcentaje alto de mujeres manifiesta este problema durante la menopausia ya que cesa la función ovárica y disminuyen los niveles de estrógenos.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Según destacados estudios, los principales síntomas de la sequedad vaginal son la picazón y ardor vaginal, quemazón y sensación de presión. También, ganas de orinar frecuentes o urgentes, escozor y dolor o hemorragia leve durante las relaciones sexuales (dispareunia) o masturbación. Por otra parte, puede ocurrir que la mujer se sienta incomoda con el uso de la ropa interior y presente flujo purulento.

■ Dado que hay muchas causas de sequedad vaginal, antes de iniciar un tratamiento por cuenta propia hay que asegurarse de que no esté producida por una infección, cuerpo extraño o tumor (motivo poco frecuente de sequedad vaginal). Se ha demostrado que esta enfermedad es posible que se produzca por el uso de jabones, lociones, perfumes o irrigadores vaginales.



¿QUÉ ES LA CIMICÍFUGA?

■ Es una planta herbácea perenne, perteneciente a la familia de las ranunculáceas, caracterizada por presentar una altura de entre 1 y 3 metros, hojas dobles y flores agrupadas en racimos. Se conoce desde la Edad Media y es originaria de Canadá (este de Ontario) y costa atlántica de Estados Unidos, Europa, el norte de Asia; también se encuentra en la parte ártica de Siberia. Crece preferiblemente en sotobosques, zarzas, bosques y márgenes del bosque, así como en los taludes. Su nombre científico es *Cimicifuga rasemosa* y proviene del latín *cimicis* "insectos") y *fugio* ("fuga"), en virtud de que se creía que su aroma repelía a los insectos.

■ A principios del siglo XVII, la Cimicífuga fue descrita en el jardín botánico norteamericano de John Bartram y, en 1743, el médico Colden la recomendó para "el tratamiento de las úlceras cirróticas y la inducción del parto". Fue introducida en ginecología hacia principios del siglo XVIII y se utilizó en el tratamiento de los síntomas del climaterio. Los habitantes originarios de Norteamérica la empleaban para tratar las irregularidades menstruales, facilitar el parto, en problemas ginecológicos y, en forma de cataplasma, para tratar mordeduras de serpientes.

PLANTAS AFINES

- **Soya** *(Glycine max)*
- **Alfalfa** *(Medicago sativa)*
- **Lúpulo** *(Humulus lupulus)*
- **Salvia** *(Salvia officinalis)*
- **Pasiflora** *(Pasiflora incarnata)*

> Se produce cuando hay una disminución en los fluidos que genera la vagina. Para esta afección, es muy aconsejable la Cimicífuga, introducida en la ginecología a principios del siglo XVIII.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Entre las muchas propiedades que posee esta planta, se destacan: reguladora hormonal, antiinflamatoria, baja la presión arterial, disminución de los síntomas de la menopausia (rubor, sofocación, jaqueca, alteraciones depresivas, atrofia vaginal) y síndrome premenstrual. Tambien en la prevención de la osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

■ En la actualidad se ha encontrado que su raíz contiene sustancias conocidas como fitoestrógenos, que poseen una débil actividad estrogénica. Estas sustancias encajan en los receptores de estrógeno y ayudan a controlar las variaciones hormonales que ocurren durante la menopausia. Existen muchas investigaciones que demuestran su rol preventivo en el desarrollo de enfermedades cardíacas y en el cáncer de mama, entre otros.

LO QUE SE UTILIZA



■ **Raíces de Cimicífuga**
La parte de la Cimicífuga que se emplea para la sequedad vaginal es la raíz.



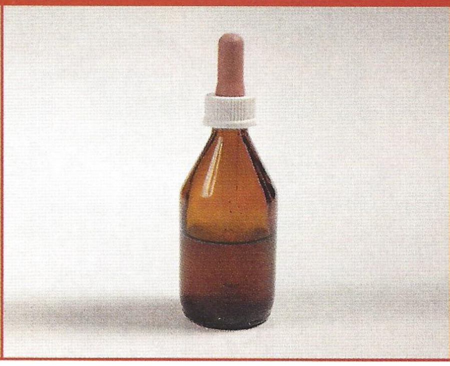
> PRECAUCIONES

Si bien no se conocen efectos adversos a las dosis indicadas en esta página, en altas dosis puede provocar síntomas como náuseas, vómitos, vértigos, trastornos visuales y nerviosos.
Está contraindicada en mujeres embarazadas, en período de lactancia con antecedentes de tumor mamario, en adolescentes hasta 18 años y en pacientes con enfermedades cardiovasculares. Estudios realizados demostraron que puede tener efecto vasodilatador; por tal motivo, se debe suspender su administración de 2 a 3 semanas antes de una intervención quirúrgica. Al no conocerse con precisión su vía de eliminación, se debe administrar con precaución en enfermos con insuficiencia hepática o renal.
En algunas ocasiones y, especialmente consumido el extracto en altas dosis, se puede sentir vértigo y dolor de cabeza.

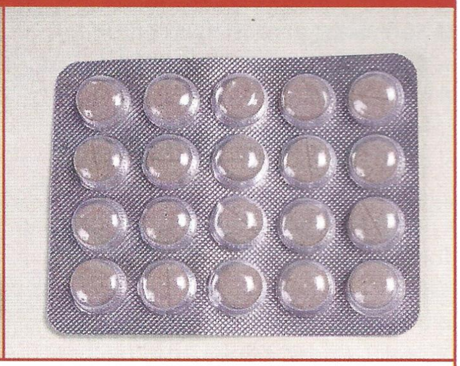
> FORMAS DE USO Y DOSIS



Decocción
Hervir 1 cucharada de raíz en 150 ml de agua y tomar 3 veces al día.



Tintura
50 gotas con un poco de agua 3 veces al día.



Extracto seco
Cápsulas o comprimidos de 45 a 75 mg de Isoflavonas.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

ESPASMOS DIGESTIVOS

PLANTA:
MANZANILLA

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LOS ESPASMOS DIGESTIVOS?

■ El Espasmo digestivo o dolor abdominal es una de las molestias digestivas más frecuentes. Se puede producir por muchas ausas, y se origina en distintos órganos como estómago, duodeno, intestino delgado, colon, apéndice, páncreas y vesícula. Puede ser agudo o crónico (de esto depende su gravedad).

■ Los Espasmos se pueden producir por una úlcera gástrica o duodenal (con penetración o perforación), isquemia intestinal (falta de riego sanguíneo en el intestino) y diverticulitis (inflamación de los divertículos del colon). En el caso de la mujer, muchas veces el dolor en el abdomen no es producido por causas del aparato digestivo sino del aparato genital femenino, como rotura de un quiste de ovario o embarazo extrauterino.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Son varios pero, el más común, es una inflamación; como defensa, el músculo que está en la zona afectada se contrae, lo que genera el dolor típico de un calambre que puede acompañarse o no de vómitos o náuseas. También se pueden producir dolor o dificultad para deglutir (tanto alimentos sólidos como líquidos, lo que en términos médicos se llama disfagia), acidez y dolor en el pecho o en la parte superior del abdomen.

■ En algunos casos, los alimentos se queda estancados en el esófago y el paciente tiene la necesidad de sacarlos de la boca (regurgitación). En muchos casos, los Espasmos digestivos son causados por la constipación crónica o flatulencia (gases).



¿QUÉ ES LA MANZANILLA?

■ La Manzanilla es una planta herbácea aromática anual caracterizada por alcanzar una altura de entre 30 y 50 cm (aproximadamente), flores color amarillo oro, como una margarita (son un poco amargas, fragantes y despiden un característico olor a manzanilla), y un tallo cilíndrico, erguido y ramoso. Es originaria de Europa (zona de los Balcanes, sureste de ese continente), norte de África y Asia occidental; es cultivada también en toda América. El nombre de Manzanilla se origina del griego *chamaimelon* que significa manzana enana; de ahí que es común llamarla por su diminutivo.

■ Crece en climas cálidos, semicálidos, semisecos y templados y, con facilidad, en suelo bien drenado y con bastante sol. Resiste las heladas, la escasez de nutrientes y la acidez del suelo. El nombre científico es *Matricaria chamomilla*. La Manzanilla se ha usado medicinalmente por miles de años y su utilización está muy difundida en Europa. Existen tres variantes de Manzanilla, la más popular es la conocida como Manzanilla alemana. Puede emplearse tanto interna como externamente. Tal vez sea ésta la más popular de todas las plantas medicinales.

PLANTAS AFINES

- **Menta** *(Mentha piperina)*
- **Angélica** *(Angélica archangelica)*
- **Melisa** *(Melissa officinalis)*
- **Mejorana** *(Origanum majorana)*
- **Tomillo** *(Thymus vulgare)*

> Es uno de los trastornos digestivos más molestos. Y suele producirse en el estómago, el duodeno, el intestino delgado y el colon. La Manzanilla, aromática y bellísima planta, alivia ese malestar.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

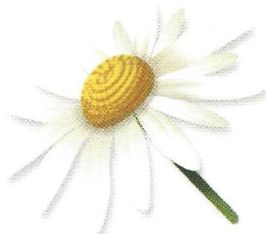
■ Dentro de sus muchas acciones terapéuticas se pueden mencionar la de sedante (es aconsejable en casos de irritabilidad, tristeza y ansiedad), vasodilatadora, antiinflamatoria (disminuye los procesos de inflamación tanto en uso interno como externo), antiespasmódica y digestiva. Tiene propiedades antimicrobianas y fungicidas (impide el crecimiento o, directamente, mata los hongos y mohos) y se la utiliza para hacer gárgaras cuando se tienen problemas de garganta y en encías.

■ La Manzanilla ayuda a la cicatrización, a controlar el eczema y las hemorroides, y a los pacientes que padecen gota, artritris y sinusitis. Por otra parte, facilita la menstruación y alivia sus molestias. En cosmética, se usa para aclarar el pelo, descongestionar la piel y calmar irritaciones.

LO QUE SE UTILIZA



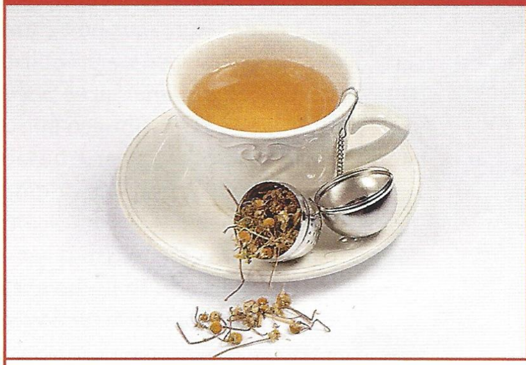
■ **Flores secas de Manzanilla**
Las flores secas es la parte más usada de la Manzanilla.



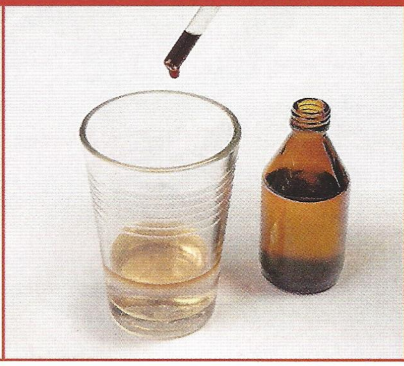
> PRECAUCIONES

Consumida a dosis indicadas, se desconocen efectos adversos pero, en aquellos pacientes con afecciones alérgicos, puede ocasionar problemas por el contacto de esta planta con la piel. Está contraindicada en mujeres embarazadas (sobre todo durante el primer trimestre, porque puede tener efectos abortivos) y en período de lactancia. En tratamientos prolongados o ingerida en demasiada cantidad, puede producir irritaciones digestivas con sensación de vómitos. También se han descrito casos en los que su consumo provocó insomnio y nerviosismo. Debido a su contenido de cumarina, la Manzanilla puede aumentar el riesgo de hemorragias; por tal motivo, es necesaria una gran precaución.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión
1 cucharada tamaño postre de flores secas en un poco de agua hirviendo. Esperar alrededor de 10 minutos con el recipiente tapado para evitar que el aceite esencial se evapore. Filtrar y tomar 2 o 3 tazas después de las comidas principales.



Tintura
De 50 a 100 gotas, 1 a 3 veces al día.



Extracto seco
Cápsulas de 200 a 300 mg, 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

ASMA

PLANTA: **CEBOLLA**

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ASMA?

■ El Asma es un problema crónico e inflamatorio de las vías respiratorias que genera dificultad para respirar, presión en el pecho y tos. En muchas personas con Asma, existen antecedentes personales y o familiares de alergias o eczemas, mientras que, en otras, estos antecedentes están ausentes.

■ En personas sensibles al Asma, existen determinadas situaciones que actúan como desencadenantes: pelaje de mascotas, polvo, cambios en el clima (con mayor frecuencia clima frío), polen, estrés y humo de tabaco. En los niños, los desencadenantes más frecuentes son las enfermedades comunes, como aquellas que causan el resfriado común.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ La disnea (dificultad respiratoria), cianosis (coloración azulada de la piel por falta de oxígeno) y sibilancias (sonido que se produce por el estrechamiento y obstrucción con moco de las vías respiratorias) son los síntomas más frecuentes del Asma. Durante un ataque, las membranas que recubren las vías respiratorias en los pulmones se inflaman, lo que hace que las vías se contraigan.

■ A su vez el cuerpo produce una mucosa que obstruye las vías respiratorias cada vez más, y de esta manera impide la salida y entrada del aire en los pulmones. Este ataque, también llamado "episodio", puede incluir tos, presión en el pecho, ruidos y dificultad para respirar. El mayor obstáculo no es tanto para aspirar cuanto para expirar el aire.



¿QUÉ ES LA CEBOLLA?

■ Es una planta originaria, probablemente, de Asia central. El uso de la Cebolla, como alimento o medicamento, se remonta a épocas muy antiguas. Su nombre científico es *Allium cepa*. La denominación genérica Allium proviene del celta, que significa *picante*. Se cultivó en climas benignos, desde tiempos de los antiguos egipcios. Los romanos extendieron la plantación de Cebolla por toda Europa, incluidas las Islas Británicas. Los antiguos egipcios la utilizaban para la momificación.

■ La Cebolla es un alimento barato de producir; por tal motivo, durante las épocas de carencia de alimentos, sobre todo en la Edad Media, esta planta ayudó a paliar grandes hambrunas llevando a la gente a mantenerse a "pan y cebolla". En la Primera Guerra Mundial, los rusos la usaban como antibiótico y la llamaban la penicilina vegetal. El *Allium cepa* puede medir hasta 1 m de altura. Sus hojas son semicilíndricas que nacen de un bulbo subterráneo que contiene raíces poco profundas y su tallo (hueco en su interior y abombado en su parte basal) es erecto y, en general, se origina en el segundo año de maduración de la planta. Otra característica muy importante es que su bulbo está cubierto generalmente de hojas.

PLANTAS AFINES

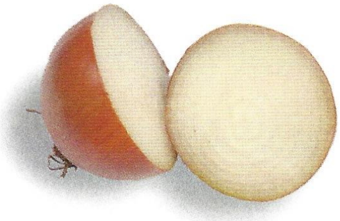
- **Regaliz** *(Glycyrrhiza glabra)*
- **Ambay** *(Cecropia adenopus)*
- **Eucalipto** *(Eucalyptus globulus)*
- **Altea** *(Althaea officinalis)*
- **Guaco** *(Mikania glomerata)*

> Sí, es verdad, puede ser que dé mal aliento, pero si se piensa que la Cebolla es muy buena para el Asma, la circulación y que permite bajar el ácido úrico, todos los demás efectos pasan a un segundo plano.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Algunas de las virtudes principales de la Cebolla es que es hipoglucemiante (baja el azúcar en sangre), hipocolesterolemiantes (reduce el colesterol en sangre), antioxidante y antiespasmódica. Resulta perfectamente indicable en pacientes con Asma.
Posee una potente acción contra el reumatismo, de manera similar al ajo.
■ La Cebolla disuelve el ácido úrico (responsable de la enfermedad de la gota que afecta a los riñones y las articulaciones) y favorece la eliminación de líquidos corporales, lo que la hace muy adecuada en casos de retención de líquidos. Posee propiedades antitrombóticas (impide formación de coágulos en la sangre) por lo que resulta adecuada para evitar o luchar contra enfermedades circulatorias como arteriosclerosis, hipertensión y angina de pecho.

LO QUE SE UTILIZA



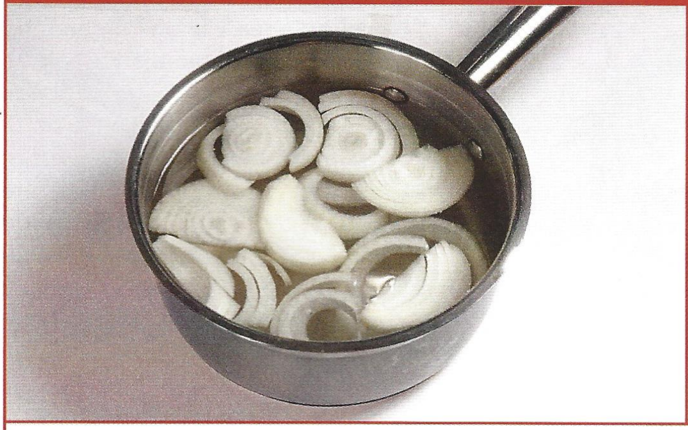
■ **Bulbo de cebolla**
La parte utilizada para el Asma es el bulbo.



> PRECAUCIONES

Consumidas en la dosis indicada en esta página, no se han demostraron efectos secundarios, pero, cuando se consumen crudas es conveniente hacerlo recién cortadas, dado que el estacionamiento por largo tiempo hace que el contacto con el aire las oxide y puedan volverse tóxicas.
El consumo excesivo de Cebolla cruda provoca un molesto olor que queda impregnado en la persona que realiza la ingesta. Éste puede permanecer varias horas en la boca de quien las comió. Además, se sabe que el consumir Cebolla con limón y sal aumenta el mal aliento.
Tendría que evitarse en aquellos casos en que exista hiperclorhidria (acidez estomacal) y estómagos delicados. Conviene evitar su ingesta en mujeres que se encuentran embarazadas o durante la época de lactancia.

> FORMAS DE USO Y DOSIS





Decocción
1/4 de cebolla por taza (1 a 4 diarias).

Tintura
De 20 a 40 gotas, 1 a 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas dos alternativas.

NEURALGIA DEL TRIGÉMINO

PLANTA:
VERBENA

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA NEURALGIA DEL TRIGÉMINO?

■ Todo nervio tiene una cubierta de tejido graso que lo protege; cuando esta cubierta se deteriora, aparece la irritación y, en consecuencia, el dolor. La Neuralgia del trigémino es una afección producida por una inflamación del nervio trigémino, que es sensitivo y tiene su influencia en la cara, boca, dientes, nariz y cuero cabelludo, aunque también es el nervio motor de la masticación.

■ La mayoría de estas dificultades provocan la imposibilidad, por ejemplo, de dormir normalmente, generando un malestar extremadamente molesto. Hay quienes aseguran que este dolor es uno de los mas severos, que obliga a los pacientes a una actitud paralizante. Este problema es más frecuente en las mujeres que en los hombres, y en personas de más de 40 años.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Muchos consideran que la Neuralgia del trigémino está entre las afecciones más dolorosas. Los síntomas recurrentes son: espasmos de dolor intenso que suelen prolongarse por segundos o minutos, y son en forma de pulsaciones eléctricas; también, el dolor en general se localiza ardedor del ojo del afectado, mejillas y parte baja de la cara.

■ A quienes padecen de esta enfermedad se les complica el quehacer diario: no se pueden tocar la cara (afeitarse, por ejemplo), lavarse los dientes, comer, beber, hablar, ni salir a la calle si hay viento, que también les produce dolor en la cara.



¿QUÉ ES LA VERBENA?

■ Los antiguos romanos la llamaban Hierba de Venus, y con ella preparaban ungüentos y perfumes que luego vendían en frascos con diseños especiales (formas artísticas que representaban objetos y personajes de la vida cotidiana), agregándoles plegarias para los numerosos dioses que tenían. En la Edad Media, en zonas del nordeste europeo, se la consideraba como una hierba sacra y la usaban en rituales sacros como "escudo" de enfermedades que ellos consideraban diabólicas. En Colombia, solía ser usada como herramienta de castigo para la educación de los niños.

■ El escritor norteamericano William Faulkner, en su cuento "El olor de la verbena", dice que "es la única fragancia que puede ser olida por los caballos sin perder un rastro". *Verbena officinalis*, su nombre científico, es una planta vivaz que procede de las zonas templadas de Asia, Europa y Norteamérica, donde se desarrolla de manera silvestre en cunetas y campos incultos (o sea, campos vírgenes sin cultivar), pero también se cultiva. Puede crecer hasta un metro de altura, tallo rígido y ramificado en su parte superior. Sus hojas son opuestas, simples y lanceoladas. Es una planta que florece en verano, las flores son pequeñas y de color violáceo, con un fruto que encapsula cuatro semillas.

PLANTAS AFINES

- **Valeriana** *(Valeriana officinalis)*
- **Ulmaria** *(Filipéndula ulmaria)*
- **Lúpulo** *(Humulus lupulus)*
- **Cayena** *(Capsicum frutescens)*
- **Aconito** *(Aconitum napellus)*

> Los órganos y tejidos que participan de la respiración se inflaman y se acelera la aparición de esta enfermedad, muy agresiva, que "hasta el pelo" duele. La Verbena es la recomendada para aliviar este mal.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Esta planta medicinal contiene taninos, mucílago, ácido silícico, ácido cafeico, principios amargos, sales minerales, aceite esencial y verbenalina (que posee efectos estimulantes de las contracciones uterinas durante el parto). Está comprobado que tiene propiedades que producen efecto antiinflamatorio, analgésico local, antirreumático y ligeramente parasimpaticomético (que acciona el sistema nervioso parasimpático), además de estimulante intestinal y reductor de la frecuencia y poder de latido cardíaco.

■ Debido a la presencia de taninos, tiene una cierta acción astringente, o sea que, en contacto con la lengua, produce en ésta una sensación mixta entre la sequedad intensa y el amargor. Los taninos también detienen las diarreas y favorecen, además, la coagulación de las heridas.

LO QUE SE UTILIZA



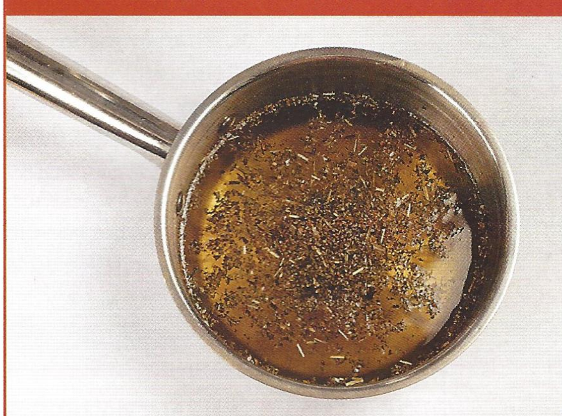
■ **Hojas de Verbena**
Lo que se emplea para producir remedios caseros son las hojas.



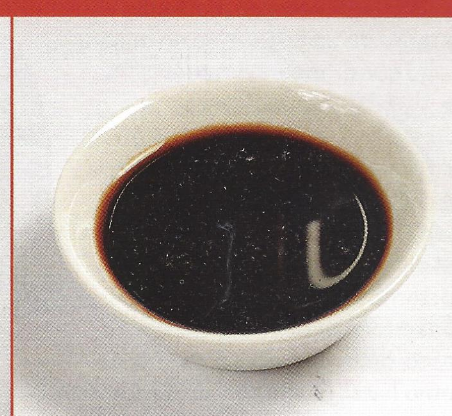
> PRECAUCIONES

En las dosis que se indican en esta misma página, que son mínimas y ya experimentadas a lo largo de muchos años, no presenta efectos adversos; en los casos en que las dosis, por diversas razones, sean mayores a las indicadas aquí, puede –como en todo medicamento, sea natural o químico– provocar severas complicaciones que dañarían aún más la salud de las personas con distintas enfermedades. En el caso de la Verbena, entonces, la administración de dosis mayores puede presentar, por sus extractos, una cierta acción hipotiroidea (o sea que disminuye la actividad del tiroides) por lo que bloquearía la acción de determinadas hormonas. Se recomienda muy especialmente no usar en mujeres embarazadas, ya que el verbenalósido (uno de sus principios activos) puede dificultar las contracciones del parto.

> FORMAS DE USO Y DOSIS







Decocción
Hervir 1 cucharada sopera de hojas secas, en un cuarto litro de agua.
Hacer cataplasma en la zona afectada, de 2 a 3 veces al día.

Tintura
50 gotas en un poco de agua, de 3 a 4 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas dos alternativas.

SINUSITIS

PLANTA: **EUCALIPTO**

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA SINUSITIS?

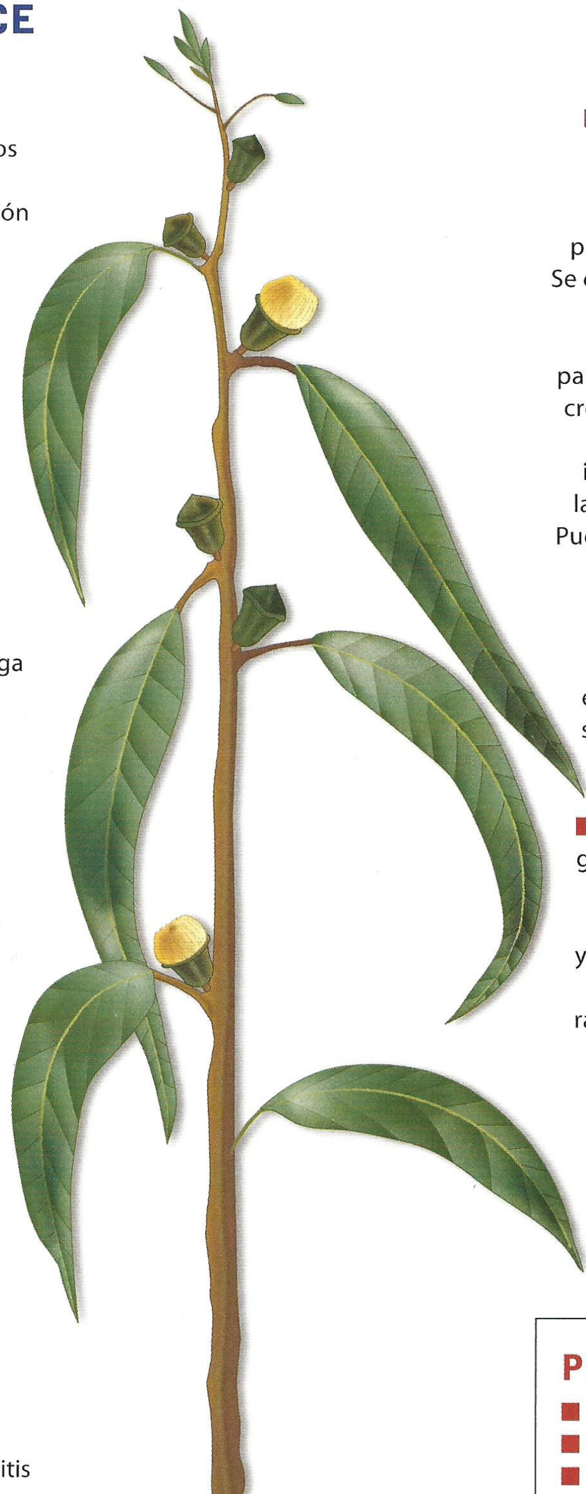
■ Se denomina Sinusitis a la inflamación de la mucosa de los senos paranasales (frontales y maxilares). Generalmente obedece a una infección por agentes bacterianos, virales u hongos.
En algunos casos, se produce como consecuencia de una alergia.

■ También la pueden provocar cambios de temperatura, presión atmosférica, irritantes ambientales; obstrucciones o estrechamiento de conductos de drenaje de la nariz; pólipos nasales, tumoraciones, desviaciones del tabique nasal, traumatismo de la nariz, fumar y bucear.
Hay una forma aguda (que se prolonga menos de tres semanas) y una forma crónica (más de tres meses).

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Los síntomas clásicos de la Sinusitis aguda, usualmente se presentan después de un resfrío que no mejora o uno que empeora después de 5 a 7 días. Los más frecuentes son: dolores en la cara, sensación de taponamiento nasal, abundancia de moco amarillo o verdoso (generalmente espeso), disminución del olfato y tos de predominio nocturno (más frecuente en niños).

■ También se puede presentar fiebre, dolor dental, mal aliento, goteo nasal, hinchazón alrededor de los ojos y dolores de cabeza, de la frente o cara y de garganta.
Si estos síntomas se prolongan más de 12 semanas, el diagnóstico es Sinusitis crónica. También se puede padecer decaimiento general (sensación de debilidad en el cuerpo) y fatiga.



¿QUÉ ES EL EUCALIPTO?

■ Eucaliptus o Eucalipto (*Eucaliptus globulus*, su nombre científico) es un género de árboles y arbustos de la familia de las mirtáceas (arbustos perennes ricos en aceites esenciales). Se conocen alrededor de 700 especies, la mayoría oriundas de Australia. Se encuentran dispersos en gran parte del mundo y, debido a su rápido crecimiento, se utilizan con asiduidad en plantaciones forestales para la industria papelera, maderera o para la obtención de productos químicos. Pueden llegar a medir más de 60 m de altura, aunque se conocen ejemplares ya desaparecidos que alcanzaron hasta 150 metros. La corteza exterior (ritidoma) es marrón clara con aspecto de piel; se desprende a tiras y deja manchas grises o parduzcas sobre la corteza interior, que es más lisa.

■ Las hojas, en su etapa juvenil, son grandes, de color azul plateado, que toman color verde al madurar. De adultas son largas, estrechas y curvadas como una hoz. Las flores, blancas, están formadas por ramilletes de estambres y su fruto es una cápsula pétrea de 10 a 15 mm. No existen demasiados datos sobre el empleo del Eucalipto por los aborígenes australianos, aunque existe certeza que no sólo usaban las hojas sino también la resina (o quino) y la corteza.

PLANTAS AFINES

■ **Malva** *(Malva sylvestres)*
■ **Jengibre** *(Zingiber officinale)*
■ **Enebro** *(Juniperus communis)*
■ **Verbena** *(Verbena officinalis)*
■ **Uña de gato** *(Uncaria tormentosa)*

> Como infusión, jarabe o tintura, el Eucalipto es la hierba esencial para aliviar la Sinusitis. Se emplean sus hojas y es analgésico, cicatrizante, desodorante, diurético y expectorante.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

■ El Eucalipto es analgésico, antiséptico, antiespasmódico, cicatrizante, desodorante, depurativo (purifica el organismo y, especialmente la sangre), diurético y expectorante. Esta planta ayuda a secar la flema y combate la Sinusitis. Permite respirar mejor ya que relaja y dilata la musculatura de la tráquea, bronquios y pulmones. También alivia las molestias de estados gripales o catarrales, bronquitis y congestión pulmonar.

■ El Eucalipto tiene acción antiviral y ayuda a bajar la fiebre. En cuanto a la piel, es útil para tratar quemaduras, heridas, herpes y ampollas y crear tejido nuevo. Sirve como antiséptico urinario en infecciones urogenitales como la cistitis. Tiene efecto diurético suave, propiedades antirreumáticas y antineurálgicas. El Eucalipto aclara la mente, favorece la concentración, estimula y despeja.

LO QUE SE UTILIZA



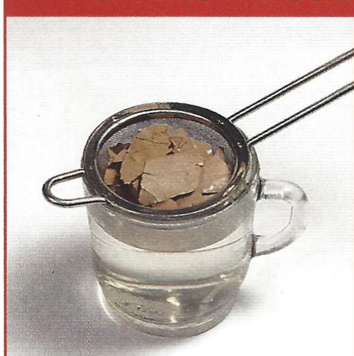
■ **Hojas de Eucalipto**
Se emplean las hojas, que tienen componentes como aceites esenciales, flavonoides (poderes antiinflamatorios), taninos y resina.



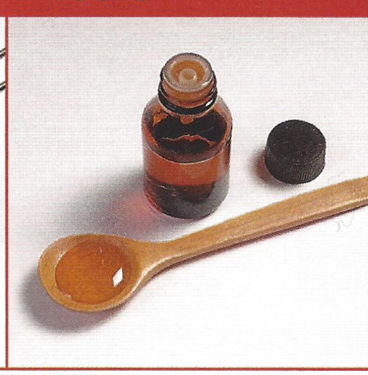
> PRECAUCIONES

Si se consume las dosis indicadas para adultos en esta página, no presenta efectos adversos.
En los niños asmáticos menores de 2 años, las inhalaciones de Eucalipto suelen provocar un efecto paradojal (broncoespasmos), cuando se utiliza en altas dosis o, incluso, en dosis normales. Conviene no administrar durante el embarazo, lactancia y, como se dijo, en niños.
No deben usarlo aquellas personas que toman sedantes, analgésicos y medicamentos para diabetes.
El consumo de Eucalipto, en grandes cantidades, podría ocasionar náuseas y vómitos. No se recomienda el consumo del aceite esencial si es que la persona presenta inflamaciones en el intestino. En aplicación tópica, el aceite esencial puede producir dermatitis. El aceite de eucalipto sin diluir resulta venenoso.

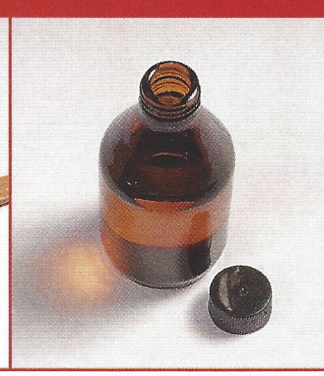
> FORMAS DE USO Y DOSIS



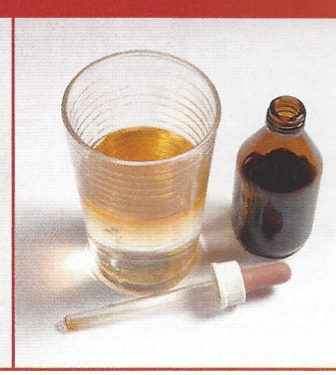
Infusión
10 g (una cucharada sopera) en 1 litro de agua, tomando 3 tazas diarias.



Aceite esencial
De 1 a 3 gotas, con miel en 1 cucharadita de té, 2 o 3 veces al día.



Jarabe
3 o 4 cucharaditas de té diarias.



Tintura
De 30 a 50 gotas con un poco de agua, 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas cuatro alternativas.

Impreso en World Color Argentina S. A. Tiraje de esta edición 18300 ejemplares.

EN EL PRÓXIMO NÚMERO DE...

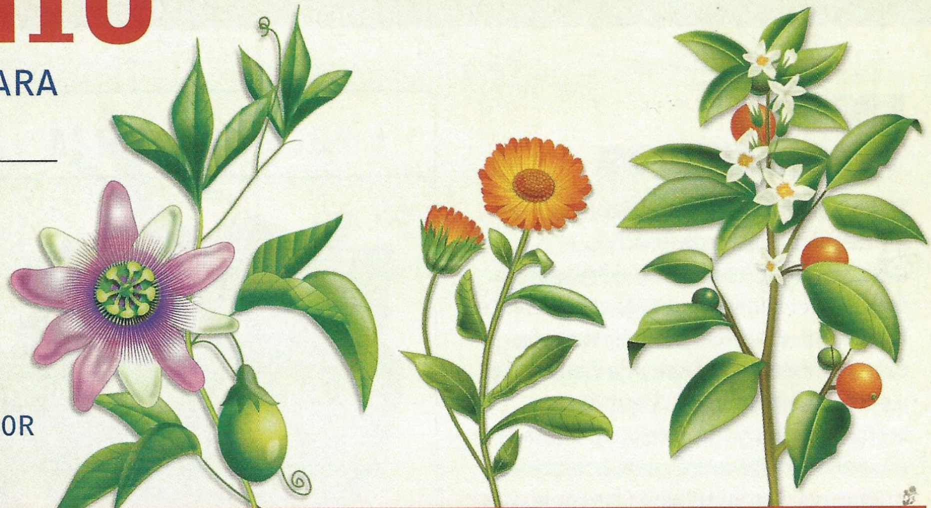
PLANTAS MEDICINALES

que ayudan a mejorar la salud...

¡AHORRE EN SALUD!

INSOMNIO

LA PASIFLORA: ESENCIAL PARA RECUPERAR EL SUEÑO



ADEMÁS...

> **DERMATITIS**
CALÉNDULA: EL PODER COMO CICATRIZANTE

> **JAQUECA**
NARANJO AMARGO: FRENA EL DOLOR

Y TAMBIÉN...

> **CÚRCUMA** PARA LAS BAJAS DEFENSAS > **NUEZ COLA** PARA LA HIPOTENSIÓN
> **ALCACHOFA O ALCAUCIL** PARA LA ARTERIOSCLEROSIS

¡IMPERDIBLE! 100 PLANTAS PARA 100 ENFERMEDADES

BIEN venidas

